

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
15\_08\_14  
(金)



- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●キックの打ち方

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	奇数 スイム25 キック25 スイム25 キック25 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:08:40
Drill-P	50	×	12	1	1' 00"	右足キッククロール25 左足キック25 ※プルを挟んで足を動かす	600	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング キックの打ち方意識	200	0:03:30
Swim	300	×	3	1	5' 15"	呼吸制限 100 <sub>回</sub> 1/5 1/3 1/5	900	0:15:45
Main-S①	200	×	4	1	3' 15"	サークル内で回ろう	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:55

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
15\_08\_14  
(金)



- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●キックの打ち方

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	奇数 スイム25 キック25 スイム25 キック25 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:09:00
Drill-P	50	×	12	1	1' 05"	右足キッククロール25 左足キック25 ※プルを挟んで足を動かす	600	0:13:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング キックの打ち方意識	200	0:03:30
Swim	300	×	3	1	5' 20"	呼吸制限 100 <sub>回</sub> 1/5 1/3 1/5	900	0:16:00
Main-S①	200	×	3	1	3' 25"	サークル内で回ろう	600	0:10:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:45

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
15\_08\_14  
(金)



- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●キックの打ち方

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	奇数 スイム25 キック25 スイム25 キック25 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:09:20
Drill-P	50	×	9	1	1' 10"	右足キッククロール25 左足キック25 ※プルを挟んで足を動かす	450	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング キックの打ち方意識	100	0:02:00
Swim	300	×	3	1	6' 10"	呼吸制限 100 <sub>回</sub> 1/5 1/3 1/5	900	0:18:30
Main-S①	200	×	3	1	4' 00"	サークル内で回ろう	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:20

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
15\_08\_14  
(金)



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - キックの打ち方

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	奇数 スイム25 キック25 スイム25 キック25 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:10:00
Drill-P	50	×	12	1	1' 15"	右足キッククロール25 左足キック25 ※プルを挟んで足を動かす	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング キックの打ち方意識	100	0:02:10
Swim	300	×	2	1	6' 20"	呼吸制限 100 <sub>回</sub> 1/5 1/3 1/5	600	0:12:40
Main-S①	200	×	3	1	4' 10"	サークル内で回ろう	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
15\_08\_14  
(金)



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - キックの打ち方

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 40"	奇数 スイム25 キック25 スイム25 キック25 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:10:40
Drill-P	50	×	11	1	1' 20"	右足キッククロール25 左足キック25 ※プルを挟んで足を動かす	550	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング キックの打ち方意識	100	0:02:20
Swim	300	×	2	1	7' 10"	呼吸制限 100 <sub>回</sub> 1/5 1/3 1/5	600	0:14:20
Main-S①	200	×	2	1	4' 35"	サークル内で回ろう	400	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:10

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
15\_08\_14  
(金)



- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●キックの打ち方

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time	
【Conditioning】				● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 45"		奇数 スイム25 キック25 スイム25 キック25 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:11:00	
Drill-P	50	×	9	1	1' 30"		右足キッククロール25 左足キック25 ※プルを挟んで足を動かす	450	0:13:30	
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング キックの打ち方意識	100	0:02:30	
Swim	300	×	2	1	7' 40"		呼吸制限 100 <sub>回</sub> 1/5 1/3 1/5	600	0:15:20	
Main-S①	200	×	2	1	4' 50"		サークル内で回ろう	400	0:09:40	
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00	
Total									2050	0:55:00